

## Календарно – тематическое планирование

№	Тема урока	Кол -во час	УУД	предметные результаты	Личностные результаты	дата
1	2		3	4	5	
1	<p>Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. <b>Специальные беговые упражнения (СБУ).</b> <b>Строевые упражнения (СУ).</b> <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b> Бег с ускорением. Круговая тренировка.</p>	1	<p>Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	<p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой</p>	<p>Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.</p>	
2	<p>СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; <b>Прыжок в длину с места – к/у.</b></p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.</p>	
3	<p><b>Упражнения специальной разминки (УСР).</b> Высокий старт и скоростной бег до 50 метров . <b>Спринтерский бег 30м – к/у.</b></p>	1	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге</p>	<p>Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных</p>	

			<p>способы решения задач.  <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>		<p>качеств.</p>	
4	<p>Спринтерский бег.  Равномерный бег. СБУ. УСР.  скоростной бег до 50 метров .  <b>Техника высокого старта – к/у</b></p>	1	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  <i>П: обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	<p>Усвоить бег с ускорением с высокого старта.</p>	
5	<p>ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением. Эстафеты, встречная эстафета.  <b>бег 60м – к/у.</b></p>	1	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  <i>П: обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	<p>Овладеть бегом по прямой.  Определить уровень скоростных качеств.</p>	
6	<p>Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением , встречная эстафет <b>Техника передачи эстафеты – к/у.</b></p>	1	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  <i>П: обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.</p>	<p>Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.</p>	
7	<p>СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.</p>	1	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка.</p>	

	<b>Бег 600м дев. 800м. мальч. – к/у.</b>		<p>целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>		<p>Определить уровень выносливости.</p>	
8	<p>Равномерный бег. УСР.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.</p> <p>Круговая тренировка.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка.</p>	
9	<p>Медленный бег с изменением направления . ОРУ. СБУ. СУ.</p> <p><b>Прыжок в длину с разбега – к/у.</b></p>	1	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Овладеть техникой прыжка.</p>	
10	<p>Медленный бег с изменением направления. ОРУ. СБУ. СУ.</p> <p>Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.</p>	1	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и</p>	<p>Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.</p>	<p>Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>	

			взаимодействии.			
11	Медленный бег с изменением направления . ОРУ. СБУ. СУ. <b>К/у развитие двигательных качеств:</b> челночный бег 3 x 10 м.	1	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
12	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления . Прыжки в высоту. <b>К/у Бег 1000м</b>	1	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Определить уровень общей выносливости.	
13	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	
14	Равномерный бег. УСР.СУ.	1	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ	Уметь метать из	Овладеть техникой	

	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Метание мяча с разбега на дальность – к/у.</b>		действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	различных положений на дальность и в цель	метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	
15	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Метание мяча в цель – к/у</b>	1	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	
16	Бег по пересеченной местности, с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	1	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	
17	<b>Бег 2000м – без учета времени.</b> Итоговое повторение.	1	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	
18	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Уметь демонстрировать технику приема и	Организовывать совместные занятия	

	<p>мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повор.</p>		<p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.</p>	передачи мяча.	<p>волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр</p>	
19	<p>Волейбол. ИОТ-9.3 . Развитие координационных способностей и ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке <b>Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – к/у.</b></p>	1	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.</p>	
20	<p>Волейбол. ИОТ-9.3 Развиг. координационных способн. при разучив. техники верхн. передачи мяча над собой в определен условиях.</p>	1	<p>Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности</p>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.</p>	
21	<p>Прием мяча снизу, нападающий удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей. и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. <b>Передача мяча двумя руками сверху – к/у.</b></p>	1	<p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<p>Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.</p>	

22	ИОТ-9.3 Разучивание техн выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – к/у.</b>	1	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей
23	техника выполнения нижней прямой подачи мяча, перемещения в сочетании с приемами мяча, нападающий удар с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр
24	Техника приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
25	Техника приемов и передач мяча, нижней прямой пода ,нападающего удара . Круговая тренировка. Игра «Пионербол» СУ	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
26	Гимнастика.ИОТ-9.1. <i>Значение гимнастических</i>	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Фронтальный опрос. Знать правила подбора	Освоить подводящие

	упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.		<p>П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>	физических упражнений и физических нагрузок.	упражнения к кувырку вперед	
27	СБУ.СУ. ОРУ без предметов. К\У Висы. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать гимнастические элементы в целом	
28	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание.	1	<p>Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.	
29	Лазание. К/У « Метание набивного мяча из – за головы, назад.» Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	<p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	
30	Развитие гибкости. ОРУ	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать	Уметь демонстрировать	Освоение ОРУ.	

	комплекс с гимнастическими палками. К/У Наклон вперед из положения стоя		установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	комплекс акробатических упражнений.	Определение уровня гибкости	
31	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	
32	СБУ. СУ. <b>Кувырок вперед и назад</b> – к/у Стойка на лопатках . ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	
33	СБУ. СУ. ОРУ в движении. К.у. «Акробатическая комбинация»	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	
34	СБУ. СУ: Перестроение из	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного	Корректировка техники	Осваивать технику	

	колонн по два в колонну по одному в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Акробатическая комбинация.		результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	прыжка, акробатическую комбинацию.	
35	ОРУ с предметами. комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор Соскок прогнувшись - к/у	1	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	
36	Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа –К/У.	1	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	
37	Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Круговая тренировка.	1	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	
38	ИОТ_9.2 Защитные свойства организма и их	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Фронтальный опрос. Знать защитные	Внутренняя позиция школьника	

	профилактика средствами физической культуры.		П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	на основе положительного отношения к школе	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	
40	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – к/у.	1	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
41	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. <b>Подъем наискось «полуелочкой» - к/у.</b> Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
42	Попеременный двухшажный ход. Разучивание одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом». Игры на лыжах. <b>Спуск в основной стойке – к/у.</b>	1	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	

			лыжах.			
43	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшажного хода. Техника торможения «плугом».	1	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
44	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – к/у. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	
45	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Торможение «плугом» - к/у. Передвижение на лыжах до 2 км.	1	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	
46	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – к/у.	1	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	

			<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>			
47	<p><b>Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – к/у.</b> Игры на лыжах. Совершенствование техники изученных ходов.</p>	1	<p>Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p> <p>Оказывать помощь при обморожении</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>	
48	<p>Торможение: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км – к/у.</p>	1	<p>Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p> <p>Оказывать помощь при обморожении</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно</p>	
49	<p>Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.</p>	1	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	
50	<p>Баскетбол. ИОТ-9.3.</p>	1	<p>Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее</p>	<p>Уметь выполнять</p>	<p>Овладеть стойкой</p>	

	Перемещение в стойке приставными шагами бок, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; поворот без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.		достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	различные варианты передачи мяча	баскетболиста
51	Стойка, перемещения, остановка игрока – к/у. Ведение мяча а) на месте; ) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста
52	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – к/у	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.
53	Нападение быстрым прорывом. к/у «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа».	1	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.
54	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со

	кольца – к/у.		приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	сверстниками	
55	Бросок с двух шагов в корзину – к/у. Игра ТБ	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники ведения мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	
56	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – к/у	1	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	
57	Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой за 30с. – к/у.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять в игре защитные действия	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	
58	Ведения мяча. Игра. ТБ. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. – к/у.	1	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	
59	Челночный бег 3x10м – к/у. Игра Воздушные ванны. Правила	1	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов	

	и дозировка		приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	
60	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – к/у.	1	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	
61	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – к/у.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	
62	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Спринтерский бег 60м – к/у. Поведение во время купания в открытых водоемах	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень	

			вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		скоростных качеств.	
63	Бег с ускорением по 20 – 40 м, встречная эстафета. Круговая трен. Передача эстафеты – к/у.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	
64	Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. 6-ти минутный бег – к/у.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	
65	Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжок в длину с разбега – к/у. Правила приема солнечных ванн	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	

66	Прыжок через препятствие Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – к/у.	1	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.
67	Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка Метание мяча с разбега на дальность – к/у.	1	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.
68	Бег по пересеченной местности с использованием эстафетной палочки Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – к/у.	1	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.